Club des Lutteurs de Fribourg et Environs

Fribourg, le 1er Septembre 2012

Aux jeunes lutteurs et aux lutteurs Actifs

Programme d'entrainement JEUNES et ACTIFS pour la saison 2012/2013

Chers amis lutteurs

La saison 2012 a touché à son terme le 26 Août dernier lors de la fête fédérale des jeunes à Enthlebuch qui a été le point culminant de la saison. Cette fête majestueuse, nous a apporté énormément d'émotion et de satisfaction.

Cette année, le programme d'entrainement des Jeunes lutteurs sera le suivant : deux entrainements de lutte (technique, tactique, combats). Du 19 Octobre 2012 au 8 février 2013 il y aura un seul entrainement de lutte qui aura lieu le vendredi. Puis, à partir de mercredi 12 février 2013 il y aura un entrainement de lutte supplémentaire le mercredi.

Pour les actifs, Les entrainements de Lutte se dérouleront tout les mercredis a partir du 31 octobre 2012 et à partir du 11 Janvier 2013 il y aura un deuxième entrainement de lutte qui se déroulera le vendredi. Les horaires d'entrainements seront de **20h à 21h30.**

Enfin, les inscriptions aux fêtes de lutte seront organisées par Sandra Sommeralder. En cas problème, blessure ou autre, veuillez vous excusez chez Sandra 076/320.03.65 au plus tard Jeudi avant la fête de lutte. Tous les lutteurs non excusé seront sanctionnés d'une amande de 100.- !!! Le calendrier des fêtes de lutte vous a été envoyé en annexe : Chaque lutteur Jeunes et Actifs doivent impérativement donnez la feuille d'inscriptions a son chef technique respectif avant le 1er Février 2013 pour des raisons d'organisation.

Vous trouverez, en annexe, les différents plans d'entraînements. Nous vous demandons de conserver **soigneusement** ces documents et de les consulter en cas de doute.

Nous nous réjouissons de vous trouver nombreux et motivés recevez, cher lutteurs, nos salutations sportives.

Jean-Claude Portmann Bastien Gauch